Rok I. Kraków, Kwiecień 1930. Nr. 1.

LIGA ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE MORALNEMU I FIZYCZNEMU ODRODZENIU SPOŁECZEŃSTWA.

ORGAN STOWARZYSZENIA „LIGA ZDROWIA".

Komitet redakcyjny: Dr. med. Stanisław Breyer (redaktor odpow.), J. Breyerowa, Prof. M. Friedman, Red. K. Kalinowski, Prof. E. Wyrobek, Dr. L. Żupnik.

Adres redakcji i administracji: Centralny Zarząd „Ligi Zdrowia" Kraków, Wolska 36. Konto P. K. O. Nr. 410.423.

Cena numeru 40 groszy z przesyłką. — Przedruk dozwolony, z dokładnem podaniem źródła.

Nasze cele.

Zatruci tak często już w łonie matki alkoholem i tytuniem, nieodpowiednio odżywieni i odziani, pozbawieni niemal zupełnie pokarmów obfitujących w witaminy, a zwłaszcza owoców i pełnowartościowego chleba, popadamy w coraz większe fizyczne i moralne zwyrodnienie. W tem groźnem dla społeczeństwa położeniu związaliśmy się w stowarzyszenie, dążące do wszechstronnego odrodzenia i szerzące higjenę, przedewszystkiem czynem (żywym przykładem).

Liga Zdrowia zwalcza obżarstwo, pijaństwo i palenie tytuniu; tamujące obieg krwi kołnierze, twarde nakrycia głowy i nazbyt obcisłe obuwie; hałasy wielkomiejskie i pył uliczny; niehigjeniczne i nieestetyczne całowanie rączek; ogłuszającą i zagłuszającą sumienie muzykę i roznamiętniające tańce. Wprowadzi chleb pełnowartościowy i ryż niełuskany; wywalczy tańszy owoc; założy stołownie witaminowe, kąpiele słoneczne i powietrze, a w górach, lasach i nad morzem — przystępne dla każdego letniska, gdzie zdrowsi zamieszkają w szałasach i własnych namiotach. Budzić będzie radość życia, płynącą z moralnego i fizycznego zdrowia i stworzy zastępy ludzi, z których każdy czuć się będzie cząstką jednej, wielkiej, duchowej, całości.

Odznaka, którą nosimy, ułatwia nam śmiałą i solidarną obronę naszych ideałów i walkę z zakorzenionemi przesądami i nałogami. Kto ją nosi, może śmiało bez narażenia się na zarzut nieznajomości form towarzyskich nie „całować rączek", nie brać udziału w koleżeńskich libacjach i t. d. i t. d.

Komu leży na sercu odrodzenie społeczeństwa, niech poprze cele „Ligi" i jedna członków.*)

S. B.

---

*) Do Stowarzyszenia przyjmujemy każdego uczciwego człowieka, sympatyzującego z naszemi celami. Wkładki ustanowiliśmy jaknajniższe: Oddział Krakowski pobiera od członków zwyczajnych 1 zł., od wspierających 5 zł., rocznie. Odznaka wraz z legitymacją, statutem i przesyłką kosztuje 1 zł. Gdy zbierze się w danej miejscowości najmniej 10 członków, można założyć oddział miejscowy, dla którego odznaki należy zamawiać w Zarządzie Centralnym, w cenie po 60 groszy. Ponadto należy doliczyć koszty zbiorowej przesyłki. Gdzie nie ma oddziału miejscowego należy wpisać się do oddziału krakowskiego. **Zarząd Centralny „Ligi Zdrowia" Kraków, Wolska 36.**

W jaki sposób możesz poprzeć cele L. Z. i przyczynić się, według możności, do odrodzenia narodu?

Jednaj członków i załóż oddział L. Z.; druki i wskazówki otrzymasz bezpłatnie w Zarządzie Centralnym. Zakup pewną ilość egzemplarzy naszego pisma i rozdaj przyjaciołom i sąsiadom. Wystaw w swem oknie odezwę L. Z. i przyjmuj zgłoszenia członków. Weź pismo nasze do sprzedaży komisowej i po potrąceniu należnego rabatu, odeślij pieniądze redakcji. Posyłaj czytelni L. Z. swe wydawnictwa i umieść bezpłatną wzmiankę. Daj do pisma L. Z. inserat. Napisz dobry artykuł, daj przepis, radę. Przyjmij na lato dzieci ubogich członków L. Z. bezpłatnie, lub za małą zapłatę. Poprzej fundusz pracowy, byśmy mogli organ nasz powiększyć i wydawać częściej. Ofiaruj, lub wynajmij tanio „Lidze Zdrowia“ dwa pokoje i kuchnię, na stołownię słoneczną (witaminową) i czytelnię.

Każdy tego rodzaju piękny czyn notować będziemy w naszem piśmie i rozpoczynamy W. P. Julją Błotnicką, która ofiarowała Lidze 150 zł. na ogłoszenie konkursu na projekt odznaki i pokój w swym domu, na pomieszczenie sekcji przeciwalkoholowej, której to sekcji przewodniczy zasłużony wieloletni prezes krakowskiej Eleuterji, p. Józef Cieplik. S. B.

Zreformowany strój letni dla mężczyzn.

Projektując model letniego ubrania męskiego, mieliśmy na względzie następujące zasady:

Ubranie ma być jaknajlżejsze i nie tamujące dostępu powietrza i promieni słonecznych. W tym celu proponujemy: 1. marynarkę krótką, bez podszewki, sztywnika, waty i podkładów, bez klap i kołnierza, otwartą z przodu, zapinaną na jeden guzik; kieszenie dwie, lub trzy, nakładane; 2. kamizelka odpada; 3. spodnie zwyczajnego kroju, bez mankietów; podszewki jaknajmniej; kieszenie osadzone nieco wyżej, ponieważ surdut jest krótki, lub z przodu; spodnie w pasie obcięte naokoło równo, bez klina z tyłu; zamiast guzików z przodu, dwie pionowe dziurki na guziki, przyszyte do koszuli; z tyłu, zamiast dziurek w spodniach, od zewnątrz, dwie patki z tasiemki gumowej, które będzie się zapinało na guziki, przyszyte również do koszuli; patki będą tak osadzone, by były niewidoczne; 4. pas z tejsamej materji, lub skórzany z klamrą; 5. szelki odpadają; w miejscach, gdzie były szelki, będą na koszuli po dwie kontrafałdy, z przodu i dwie z tyłu; tylne kontrafałdy mniej zbieżne, prawie równoległe, tak, by guziki były dalej od siebie; do tych kontrafałdów będą przyszyte guziki; kołnierz koszuli będzie męski, wąski, z klapkami; 6. podwiązki odpadają, gdyż cienkie skarpetki będą krótkie i zawijane nad samym półbucikiem, którego wierzch będzie miał wykroje (a jour); 7. w spodniach, na dole, wewnątrz około 2 cm. nad brzegiem, będą ściągawki w tiulu na gumkach (jakie panie mają w rękawach futer), w tym celu, by w pozycji siedzącej nie była widoczną obnażona noga.

By surdut na karku nie wyglądał jak przylegająca kamizelka, będzie miał kołnierzyk, wysoki około 1 cm., nieco w tył odchylony; kołnierzyk i przednie brzegi surduta lamowane.

Tworząc model ten, mieliśmy na względzie higjenę i estetykę. Ponadto nie chcieliśmy się nazbyt oddalać od mody, lecz stworzyć coś praktycznego, higjenicznego i estetycznego w ramach tejże.

Mógłby ktoś zarzucić, że surdut tego rodzaju będzie źle leżeć. Sądzimy, że będzie to zależeć wyłącznie od krawca. Dobór materji i sharmonizowanie wszystkich szczegółów, będzie niemniej czynnikiem decydującym. Koszt takiego ubrania waha się od 60 do 130 zł. Materji potrzeba około 2 metry.

Jesteśmy pewni, że już tego lata bardzo wielu członków L. Z. ubierze się w ten sposób! **F.**



Rysunek powyżej opisanego letniego ubrania. (F).

Całuję twoją dłoń, Madame...

Rozprawka filozoficzno-psychologiczna.

...i myślę, że to usta twe. Jeśli całując rękę, można sobie wyobrazić, że całuje się usta, to nie musi być trudno kłaniając się grzecznie wyobrazić sobie, że całuje się ręce. Ponieważ to dotyczy przedewszystkiem panów, to

wolno mi przypuścić, że każdy pan ma taki zasób fantazji, że łatwo to może sobie wyobrazić.

To więc, że każdy pan posiada na tyle fantazji i logiki, wystarczy, aby ze swej strony nie dotykał ustami kremów najrozmaitszych wyrobów i rękawiczek wszelakiego rodzaju na rączkach pań. Jeśli im się jeszcze przypomni, że nie jest wykluczone, iż ktoś przed nimi zaślinił rączkę damy, Bóg wie, jakim wyziewem, to jestem pewny, że w własnym interesie przestanie całować owe kalodermy, gliceryny i t. p., a komu do tego brak odwagi, niechaj zapisze się na członka LIGI ZDROWIA i wetknie w butonierkę jej odznakę, a to usprawiedliwi i uniewinni „zbrodnię“ popełnioną przez zaniechanie całowania rąk i rękawiczek.

Ale to nie wystarczy. Trzeba przypomnieć paniom, że nie wszystkie usta panów przytknięte do ręki wyrażają hołd, że często w nich jest przekleństwo i odraza i nie wolno paniom w tem widzieć jedynie dowodu czci. Muszą sobie z tego zdać sprawę, że panowie czasem używają pocałunku w rękę jako środka zbliżenia się do całowania ust bez względu na to, czy i panie chcą być w danym wypadku całowane.

A czy nie ubliża to paniom, że każdy pan — choćby zupełnie obcy dopieroco przedstawiony pani, bez pytania o pozwolenie jej, ślini jej rączkę?!

Zastanówcie się troszeczkę i zróbcie doświadczenie: nie pozwalajcie, panie, pierwszemu lepszemu całować się po rękach, a przekonacie się, że będziecie mieć prawdziwą przyjemność i satysfakcję, jeśli miły wam pan za Waszem pozwoleniem pocałuje was w rączkę, ale nietylko dlatego, że jemu tak się chce. Całowanie takie będzie rzadsze, ale tem ponętniejsze i coś mówiące.

Słuchajcie mnie, panie! brońcie się przed całowaniem rąk, a wkrótce przekonacie się, że całować będzie tylko ten, komu pozwolicie myśleć, że całuje usta wasze. A wówczas i całowanie ust dojdzie do większej utęsknionej wartości prawdziwego uczucia.

Wy, panie, pomóżcie Lidze Zdrowia, dopomóżcie panom do wyzbycia się nawyczki, która w żadnym kulturalnym kraju nie istnieje.

Jeśli odtąd któryś z panów pochyli się do waszej rączki, powiedzcie mu: „Wpisz się na członka LIGI ZDROWIA!“

Kraków, w marcu 1930. **R. Markiewicz.**

Odezwa

do PP. Piekarzy i Właścicieli stołowni w sprawie nadmiernego solenia potraw i pieczywa, i w sprawie kuchni witaminowej.

Zwracamy się do W. Panów z usilną prośbą o mniej obfite solenie potraw i pieczywa. Nadmierne ilości soli powodują cały szereg chorób, jak katary i nowotwory żołądka, osłabienie serca, hemoroidy, zatwardzenie, z następowem ogólnem zatruciem, wysypki skórne, czyraki, żylaki, choroby oczu, osłabienie nerwowe, przedwczesne zwapnienie tętnic, wreszcie puchlinę. Właściwem przeznaczeniem soli było pierwotnie chronienie przechowywanego mięsa przed gniciem. Że bez kuchennej soli można się nawet zupełnie obywać, świadczy o tem pożywienie wielu ludów, które soli nie używają. Także dziko żyjące zwierzęta obywają się bez soli. O szkodliwości soli świadczą także pośrednio znakomite wyniki lecznicze, osiągane w wielu przewlekłych chorobach dietą bez soli. Zwłaszcza pożywienie obfitujące w witaminy i sole normalne, może się obywać niemal zupełnie bez soli kuchennej.

Zarazem wzywamy tych Panów właścicieli stołowni, którzy mają zamiar wprowadzić dział potraw witaminowych, lub założyć tego rodzaju stołownie, by się zgłaszali po wskazówki do Zarządu L. Z. S. B.

Otrzymaliśmy następujące pismo:

Kraków, w marcu, 1930.

Wobec zamierzonego ze strony niemieckiego klubu poselskiego w Sejmie Rzeczypospolitej zamachu na ostatnią deskę ratunku w zalewie pijaństwa, jaką jest polska ustawa przeciwalkoholowa, — my kobiety, zorganizowane w związkach społecznych, politycznych i zawodowych, jak najenergiczniej i jak najgłośniej protestujemy przeciwko zniesieniu tego choćby tak słabego hamulca w ostatecznem rozpętaniu się potwornej klęski alkoholizmu. Nietylko nie może być ta ustawa pod żadnym warunkiem zniesiona, czy tylko znowelizowana na korzyść szynkarstwa, ale przeciwnie, powinna i musi wejść nareszcie w życie naprawdę, jeżeli nie chcemy, by — przetrwawszy wiekową niewolę polityczną — znalazł się naród w stokroć groźniejszej niewoli znikczemnienia duchowego i zmarnienia fizycznego.

My kobiety, którym życie narzuca ciężki i odpowiedzialny obowiązek macierzyństwa i wychowywania nowych pokoleń, w żaden sposób zgodzić się nie możemy na to, by — zniósłszy wszelkie zapory przed coraz szersze kręgi społeczne obejmującym nałogiem, skazywano nas z góry na przymus dawania życia niedołęgom, kretynom, warjatom czy zbrodniarzom. Medycyna zaś dostatecznie już wyjaśniła związek, jaki zachodzi między alkoholizowaniem się społeczeństwa a karleniem jego potomstwa. Dość już krzywd, jakie straszliwem brzemieniem zwalają się na nasze barki, czyniąc kobiety poprostu męczennicami nałogu pijackiego męskiej połowy ludności.

W imieniu tedy rzeszy żon, których życie upływa w wieczystej trwodze przed widmem nędzy i hańby, poniewierki i zbrodni mężów-pijaków; a zarazem w imieniu miljonów dzieci spłodzonych w opilczej chuci na mękę marnego żywota -- wołamy:

Nie burzcie ostatniej tamy przed śmiercionośnym żywiołem powszechnego pijaństwa!

Za Wydział kobiecy „Trzeźwości“ w Krakowie:

Ela Oleska. Bronisława Bobrowska. Marja Dubiecka.

Organizacja Przysposobienia Kobiet do Obrony Kraju. — Koło Pań przy Związku Legjonistów. — Zrzeszenie Wojew. Związku Pracy Obyw. Kobiet. — Polskie Stowarzyszenie Kobiet z wyższem wykształceniem. — Związek Młodych Polek. — Katolicki Związek Polek. — Stowarzyszenie Sług Katolickich pod wezw. św. Zyty. — Narodowa Organizacja Kobiet. — Katolickie Stowarzyszenie Pomocnic Handlowych i Biurowych. — Polski Związek Zawod. Chrześcijańsk. Służby domowej. — Polski Związek Chrześcijańskich Wdów i Sierót po pracownikach państwowych i prywatnych. — Krakowskie Koło Pań T. S. L. — Koło Inteligencji. — Koło Misyjne Pań. — Liga Zdrowia. — Patronat Więzienny i Kongregacja Pań. — Koło IV Zw. Pracowniczek Poczt. i Tel. — Towarzystwo Budowlane Urzędniczek Pocztowych.

Propaganda naszego kraju zagranicą.

W prasie spotykamy się od czasu do czasu z utyskiwaniem na rząd, że zamało starań, a przedewszystkiem pieniędzy łoży na zagraniczną propagandę. Można to tylko w części usprawiedliwić, albowiem afisze, druki, wiadomości przesyłane zagranicznym wydawcom w nieznacznym tylko stopniu mogą obudzić zainteresowanie i poszanowanie dla nas, o ile sami nie stworzymy ulepszeń i warunków, któreby zaimponowały turystom i przez to samo wzbudziły dla nas szacunek. Dowiadujemy się, że amerykańscy turyści w jednej Francji zostawiają paręset miljonów dolarów rocznie. Zastanówmy się nad sposobem propagandy, żeby wydała dobre wyniki. Podaję więc projekt następujący: W każdej gminie, lub miasteczku powinien się utworzyć komitet złożony np. z Ks. Proboszcza, nauczycieli i zamożniejszych gospodarzy, któryby przedewszystkiem ogłosił konkurs na najczyściejsze i najestetyczniejsze obejście zagrody i domu.

Pieniądze na nagrody konkursowe znajdą się z pewnością. I. nagroda 120 zł., II. — 80 zł., III. — 50 zł. Liga Zdrowia wydałaby ogólne wskazówki i przepisy. Dodać muszę, że nagrody udzielone być powinny, najbiedniejszym, o ileby oni starali się o schludny i estetyczny wygląd swego domu; zamożni zwykle sami starają się o porządek i czystość.

Co się tyczy budowy dróg, możnaby tą pracą zająć bezrobotnych, pobierających demoralizujące zasiłki od rządu.

Czyste chaty, otoczone sadem i kwiatowym ogródkiem, równe, piękne, wysadzone owocowemi drzewami drogi, schludne hotele w połączeniu z pięknem naszego polskiego krajobrazu, wyrównają przynajmniej częściowo braki, widoczne u nas w porównaniu z Zachodem. F.

Drobne wiadomości.

Odznaka „Ligi Zdrowia“



projektowana przez p. L. Kieca, wykonana w metalu przez krakowskiego rytownika p. Marczyka (ul. św. Tomasza). Znacznie powiększona.

Zarząd „Ligi Zdrowia" jest następujący: Prezes: Dr St. Breyer; Zastępcy: Płk. Wł. Hahorkiewicz, Prof. Emil Wyrobek i Dr L. Żupnik. Sekretarze: B. Marcinkowski i J. Breyerowa. Skarbnicy: Gen. L. Fuglewicz i J. Cieplik. Gospodarze: J. Gumowska i Prof. L. Grodzicka. Bibljotekarze: Zofja Godekówna i M. Kucharski. Czasopiśmienni: M. Friedmanowa i K. Dąbrowski. Komisja rew.: Prof. M. Friedman, Prof. Fr. Kowalski, Radca A. Korczyński, Płk. L. Zawada i Inż. L. Zgliński.

Rozpijanie ludności przez różne stowarzyszenia „kulturalne“ i „filantropijne“ w Krakowie.

Różne stowarzyszenia urządzają w Krakowie, niemal co niedzielę, przez wszystkie cieplejsze pory roku, na plantach, błoniach, a nawet placach publicznych, loterje. Olbrzymią większość t. zw. fantów stanowią butelki z trunkami alkoholowemi.

Czyście się nad tem zastanowili, że przez to szkoda, jaką wyrządzacie społeczeństwu jest większa, niż korzyści, płynące z waszej działalności? Rozpijaczacie nawet dotychczas wstrze-

mięźliwych. boć, kto butelkę wódki wygra, ten jej za kołnierz nie wyleje! My was prosimy, byście usunęli alkohol z pośród „fantów”, a członków L. Z., by loterje tego rodzaju kontrolowali i o każdem tego rodzaju nadużyciu nam donosili. W dodatku trzeba pamiętać, że nie są to bynajmniej „fanty” bezpłatnie otrzymane, lecz hurtownie zakupywane.

Kąpiele na Wiśle i plaża w Krakowie. W pobliżu ujścia Rudawy mają powstać dwie plaże i kąpiele. Jedną urządza ks. Kuznowicz, drugą Tow. T. U. R.

Tanie pomarańcze. Dzienniki donoszą, że cło na pomarańcze, które wynosi aż 27 zł. za sto kilo ma być obniżone, ponieważ jednak t. zw. reglamentacja, ma być nadal utrzymaną istnieje słuszna obawa, że cały zysk wpadnie znowu do kieszeni grupy hurtowników, a pomarańcze potanieją po 2 grosze na sztuce. Ponieważ nie chodziłoby tu już o interes skarbu, lecz kilku hurtowników, byłoby to niesłychanem pokrzywdzeniem ludności, do czego — mamy nadzieję — nasz rząd nie dopuści.

Reforma ukłonów. Prosimy czytelników, by nam przysyłali krótkie artykuły, dotyczące reformy powitań i ukłonów. Najlepsza odpowiedź otrzyma w nagrodę kilka książek z dziedziny higjeny.

W zarządzie L. Z. można nabywać, po 50 groszy, ozdobne kartony z napisem:

Liga Zdrowia przypomina:
— Dla własnego dobra i dobra drugich nie pal tutaj tytuniu!

Kartony te zamówiono już do bardzo wielu biur w Krakowie.

Liga zdrowia odpowiada na wszelkie zapytania, dotyczące higjeny, po otrzymaniu 30 gr. w znaczkach listowych.

Liga Zdrowia musi stanąć w obronie wycinanych lasów. Do czego prowadzi rabunkowa gospodarka leśna, mamy przykład na południowych prowincjach Francji, gdzie z powodu zupełnego wyniszczenia lasów, ba nawet krzaków, wystąpiły gorskie potoki z brzegów, zalały olbrzymie przestrzenie kraju, niszcząc zasiewy, rujnując przeszło 2000 domów i wyrządzając szkody na 1200 miljonów fr. To samo zaczyna się u nas: rzeki, które wylewały raz na lat kilka, wylewają obecnie parę razy do roku i jeśli niszczenie lasów będzie postępować w tem tempie, jak w ciągu lat ostatnich, to spotka nas niezadługo taka sama klęska.

Liga Zdrowia musi stanąć w obronie niszczonej roślinności!

Dzielni Górale Podhalańscy odrzucają alkohol. Cztery gminy górskie z Poroninem na czele uchwaliły zniesienie u siebie handlu alkoholem. Pomimo to, jak donoszą dzienniki, handel ten kwitnie nadal potajemnie. Wobec tak cynicznie pogwałconego prawa, zaprotestowała ludność na wiecu i zażądała od władz ścisłego wykonywania ustawy. Brawo Podhalanie. „Liga Zdrowia“ stawia Was za przykład.

W ostatniej chwili dowiadujemy się, że także Nienadówka koło Kolbuszowy zniosła u siebie, niemal jednomyślną uchwałą, handel alkoholem.

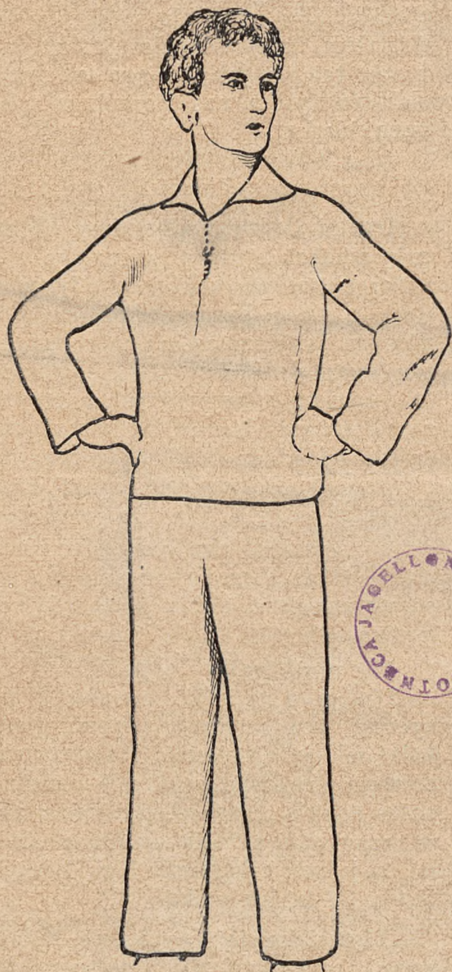
Nie przeklinaj!

Dbając o czystość moralną i fizyczną, tem samem nie powinniśmy kalać mowy tak niestety rozpowszechnionemi przekleństwami. Wprawdzie nasze polskie __ są dziecięco niewinne w porównaniu z italskiemi lub czeskiemi, to jednak członkowie Ligi Zdrowia powinni i takich unikać.

„Liga Zdrowia“ wychodzić będzie narazie co kwartał. Od Was to zależy Szan. Czytelnicy, byśmy organ nasz wydawali częściej i w większej objętości!

W Ameryce walczą z hałasem ulicznym. W Nowym Jorku wybrano specjalną komisję, która ma zwalczać hałasy wielkomiejskie. Mają być na-

znaczone kary za nadużycie sygnałów automobilowych, krzyki przekupniów, zakłócanie ciszy nocnej w domach i na ulicach. — I u nas przydałyby się podobne komisje, zwłaszcza w większych uzdrowiskach, gdzie dzikie wrzaski podchmielonych spóźnionych przechodniów odbierają sen kuracjuszom.



Ubranie na upały,
bez koszuli i bez guzików. Spodnie ściągane z tyłu gumką. (I. K. C.)

Trujący spirytus denaturowany. Nasze władze skarbowe, aby zapobiec piciu spirytusu denaturowanego, postanowiły dodać doń różnych substancyj trujących, które już w małych dawkach powodują groźne zmiany chorobowe. Jeśli zważymy, że owe trucizny działają szkodliwie także przez wdychanie, że spalanie spirytusu ich nie niszczy, że wreszcie denaturowanego spirytusu używają stolarze do politur, a nawet lekarze do odkażania narzędzi i różnych nacierań, to przyjdziemy do przekonania, że pomysł ten zasługuje na energiczne potępienie.

Zamiast tytuniu — herbata. W Ameryce, od czasu, gdy kobiety zaczęły brać żywy udział w życiu politycznem i społecznem, wymogły na swych męskich towarzyszach pracy, że na wspólnych posiedzeniach nie zatruwają powietrza dymem tytuniowym, natomiast popijają herbatę. Niestety nasze kobiety nie mogłyby tego przeprowadzić, ponieważ palą tytuń, coraz więcej!

Złote myśli.

Słońce, powietrze, woda i czyste sumienie: oto hasła „Ligi Zdrowia“.

Bez pracy, nietylko nie ma kołaczy, ale i zdrowia.

Alkohol i tytuń znieczulają, a wszelkie znieczulenie to początek porażenia i śmierci.

Szukamy zdrowia zagranicą, a możemy je wpuścić do domu przez otwarte okna.

Posiłek przyjęty w harmonji ducha, rodzi harmonję, zabarwiony myślą ujemną — rodzi chorobę.

Sen jest odpoczynkiem ciała, nie zadawajmyż mu więc pracy późnym posiłkiem.

Optymizm jest słońcem życia.

Rośliny to skupienie promieni słonecznych, bądźmy więc jaroszami.

Kto rano wstaje, dłużej żyje.

Zdrowie budzi w nas poczucie nieśmiertelności, choroba unicestwienia.

S. B. i J. B.

Red. odp. dr. med. Stanisław Breyer. — Drukarnia „Głosu Narodu“ w Krakowie.